Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18» имени Жадовца Николая Ивановича

Рассмотрено:
на заседании
методического
объединения школы
Протокол № 1 от 29.08.2022
_____

Согласовано:
Зам. директора по ВР
_____Николаева В.В.
«29» 08 2022г.

Утверждаю:
Директор школы
_____ Смирнова Г.В.
Приказ № 465 от 29.08.2022

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа безопасности»

Направление: спортивно-оздоровительное

5-7 классы

Срок реализации программы: 3 года

Разработана:
Никитина Е.Е.,
учителем физической
культуры

г. Кемерово, 2022

Содержание

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности 3
2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 5
3.Тематическое планирование 9

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа безопасности»

Личностные результаты

- Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными, опасными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально – отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- формирование способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)

Познавательные

Обучающиеся научаться:

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация) для оценки, интерпретации и обобщения получаемой информации;
- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из различных источников и в разных видах (текст, иллюстрация, графическое представление);
- сравнивать чрезвычайные ситуации и классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в опасных и чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, природными и техногенными происшествиями.

Регулятивные

Обучающиеся научаться:

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- контролировать свое поведение, проявлять желание и способности предвидеть последствия своих действия и поступков;
- оценивать различные опасные и чрезвычайные ситуации, определять ошибки и недостатки в действиях людей, попавших в такие ситуации, искать способы устранения негативных последствий.

Коммуникативные

Обучающиеся научаться:

- участвовать в диалоге (высказывать свое мнение, терпимо относится к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать термины и понятия (в рамках изученных), пользоваться энциклопедиями и словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать термины и причины происходящих негативных явлений и событий, делать выводы о возможных способах их предупреждения.

Предметные результаты

Обучающие научатся:

- объяснять смысл основных терминов и понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и ликвидацией их последствий (в рамках изученного материала);
- раскрывать особенности семьи как важного социального института; характеризовать факторы, влияющие на взаимоотношения в семье;
- выявлять положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать правила и особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- классифицировать и характеризовать основные виды чрезвычайных ситуаций, отличать особенности каждого вида;
- анализировать и оценивать различные ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни отдельно человека и населения в масштабах региона;
- различать чрезвычайные ситуации разного вида (природные, техногенные, социальные); приводить информацию о таких ситуациях;
- предвидеть возможные последствия своих действия и поведения в различных ситуациях;
- проявлять стремление противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, сверстников и взрослых;
- организовывать режим и распорядок своей жизнедеятельности, включая в нее двигательную активность, закаливание и другие мероприятия;
- проявлять разумную предосторожность в выборе мест для игр, при пользовании бытовыми электрическими и газовыми приборами;
- правильно ориентироваться в дорожной обстановке, строго соблюдать Правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь при различных травмах.

Содержание курса внеурочной деятельности «Школа безопасности»

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя

Организм человека и его безопасность. Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что «отвечают» эти системы: что нервная система «любит» и чего «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики. Правильное (рациональное) питание: умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении. Аллергия. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Первая помощь при повреждении глаз.

Психическое здоровье человека. Показатели психического здоровья и нездоровья. Умение сдерживать свои эмоции. Признаки стресса. Развитие волевых качеств.

Социальное здоровье человека. Что определяет социальное здоровье человека. Умеем ли мы общаться. Учение – социально важная деятельность. Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врожденные особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни – условия сохранения здоровья. Чистота – залог здоровья. Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья. Как не заразиться глистами. Дизентерия – болезнь грязных рук. Движение – это жизнь. Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнения для поддержания двигательной активности. Программа повышения уровня своей физической подготовки. Поговорим о закаливании. Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Значение закаливания для здоровья человека. Правила закаливания. Компьютер и здоровье. Отрицательное влияние компьютера на здоровье человека: усталость, переутомление, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые позволяют не допустить негативных последствий при работе с компьютером. Безопасность в интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве. Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.

Мой безопасный дом

Наводим в доме чистоту. Мыши, крысы, тараканы – животные не домашние. Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Частота – важное условие успешной борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение гигиенических правил при проведении хозяйственных работ (мытье посуды, уборка помещений).

Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности и предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой пр.) Правила безопасного поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и безопасный газ. Правила пользования электроприборами; условия для возникновения коротких замыканий и пожаров, получения ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом. Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и электрическим током.

Школьная жизнь

Виды современного транспорта. Какие виды транспорта существуют: наземный и подземный, воздушный, водный, космический. Наземный и подземный транспорт: рельсовый и безрельсовый.

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названий ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения – главное условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие и другие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрестках и улицах. Правила безопасного поведения пешехода и пассажира. Правила безопасного поведения в самолёте, поезде, на теплоходе.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Предупреждение конфликтов. Признаки сотрясения мозга. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику. Ориентирование в школьных помещениях. Меры по предупреждению пожаров. Правила эвакуации и безопасного поведения при пожаре. Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

На игровой площадке

Правила поведения на игровой площадке. Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Безопасное поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность при катании на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить настроение и возможные действия животного по его позе и поведению Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

Безопасность в обществе (социуме)

Какие конфликты возникают в социуме. Что такое общество (социум). Понятие о конфликте. Мошенничество. Шантаж и угрозы – социальные опасности. Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и травлю. Опасные молодежные увлечения.

Чрезвычайные ситуации социального характера. Виды чрезвычайных ситуаций социального характера. Понятие об экстремизме. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооруженные конфликты, террористические акты, массовые беспорядки.

Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации. Политическая, социальная и воспитательная функция государства. Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.

На природе

Умеете ли вы ориентироваться? Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу, часам, Полярной звезде и местным признакам. Измерение расстояния на местности. Если вы заблудились в лесу. Как подавать сигналы о помощи.

Чрезвычайные ситуации природного характера. Виды и характеристика природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения в таких ситуациях.

Природа полна неожиданностей. Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу и на водоеме. Правила поведения в экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей. Опасности, которые таит вода. Выбор места для купания и его оценка. Правила

безопасного поведения на воде при купании и катании на лодке. Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий. Первая помощь при судороге, солнечном ударе. Правила проведения сердечно-легочной реанимации.

Туристский поход: радость без неприятностей

Перед походом. Правила организации безопасного туристического похода. Подбор снаряжения и продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок. Первая помощь при потертости, мозоли. Походная аптечка.

В походе. Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила ее приготовления. Съедобные и ядовитые грибы. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов.

Когда человек сам себе враг

Алкоголь наносит удары по организму. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности и поведения человека. Особая опасность приема алкоголя в подростковом возрасте.

Курение убивает. Вред табакокурения для здоровья человека. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

Практические работы (примерные темы работ)

- Измерение пульса, проверка своей выносливости.
- Способы тренировки дыхательной системы (выполнение дыхательных упражнений).
- Определение степени загрязнения воды.
- Режим питания подростка.
- Гимнастика для глаз.
- Выполнение упражнений для снятия напряжения с разных групп мышц.
- Самооценка: развитие волевых качеств.
- Выполнение физических упражнений
- Индивидуальная программа закаливания.
- Правила безопасного пути из дома в школу.
- Оценивание дорожной обстановки.
- Правила дорожного движения Российской Федерации.
- Обсуждение различных ситуаций, связанных с поведением в школе.
- Тренировка в проведении эвакуации из здания школы при возникновении пожара.
- Действия при пожаре в школе.

- Первая помощь при легких травмах и переломах.
- Анализ настроения и намерений собаки.
- Определение ориентиров на плане местности.
- Овладение навыками работы с компасом.
- Определение сторон света по солнцу.
- Определение сторон света по местным признакам.
- Измерение расстояний на местности.
- Оказание первой помощи при укусах насекомых и змей.
- Приемы сердечно-легочной реанимации.
- Режим для в многодневном туристском походе.

Тематическое планирование

	5 класс	
	Введение	**1**
	Почему нужно изучать курс «Школа безопасности»	1
	Чтобы сохранить здоровье	**26**
	Организм человека и его безопасность	8
	Психическое здоровье человека	4
	Социальное здоровье человека	4
	Как вести здоровый образ жизни	10
	Мой безопасный дом	**7**
	Наводим в доме чистоту	3
	Дела домашние: техника безопасности	4
	Всего	34
	6 класс	
	Школьная жизнь	**16**
	Виды современного транспорта	1
	Выбор пути: безопасная дорога в школу	7
	Правила поведения в школе	8
	На игровой площадке	**7**
	Правила поведения на игровой площадке	7
	Безопасность в обществе (социуме)	**11**
	Какие конфликты возникают в социуме	6
	Чрезвычайные ситуации социального характера	3
	Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации	2
	Всего	34
	7 класс	
	На природе	**13**

	Умеете ли вы ориентироваться?	3
	Чрезвычайные ситуации природного характера	2
	Природа полна неожиданностей	8
	Туристический поход: радость без неприятностей	**15**
	Перед походом	8
	В походе	7
	Когда человек сам себе враг	**6**
	Алкоголь наносит удары по организму	3
	Курение убивает	3
	Всего	***34***
	Итого	***102***

Календарно-тематическое планирование «Школа безопасности»
5 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
	Введение	**1**
	Почему нужно изучать курс «Школа безопасности»	***1***
1	- Символическое изображение правил безопасности жизнедеятельности. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации	
	Чтобы сохранить здоровье	**26**
	Организм и его безопасность	***8***
2	- Функции разных систем органов тела	
3	- Почему нужно знать свой организм	
4	- Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы	
5	- Принципы рационального питания	
6	- Признаки отравления	
7	- Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии	
8	- Здоровье органов чувств. Слух, обоняние, вкус	
9	- Сохранение зрения. Первая помощь при повреждении глаз	
	Психическое здоровье человека	***4***
10	- Показатели психического здоровья и нездоровья	
11	- Умение сдерживать свои эмоции	
12	- Признаки стресса	
13	- Развитие волевых качеств	
	Социальное здоровье человека	***4***
14	- Что определяет социальное здоровье человека	
15	- Умеем ли мы общаться	

16	- Учение – социально важная деятельность	
17	- Фанаты и поклонники. Чем опасен фанатизм	
	Как вести здоровый образ жизни	***10***
18	- Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье	
19	- Гигиенические процедуры младшего подростка	
20	- Заболевания, вызванные несоблюдением правил гигиены (дизентерия, глисты, вши)	
21	- Движение – это жизнь	
22	- Комплексы упражнений и игры для поддержания двигательной активности.	
23	- Закаливание	
24	- Компьютер и здоровье	
25	- Правила безопасного пользования компьютером	
26	- Безопасность в Интернете. Что нужно знать об интернет-мошенничестве	
27	- Как уберечь себя от инфекционных заболеваний	
	Мой безопасный дом	**7**
	Наводим в доме чистоту	***3***
28	- Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте	
29	- Животные и насекомые, распространяющие инфекцию в доме (мыши, тараканы, клопы)	
30	- Правила уборки квартиры и мытья посуды	
	Дела домашние: техника безопасности	***4***
31	- Техника безопасности в доме	
32	- Безопасное электричество и безопасный газ	
33	- Правила пользования электроприборами	
34	- Первая помощь при ушибах, отравлении клеем, его парами, бытовым газом и при поражении электрическим током	

Календарно-тематическое планирование «Школа безопасности»
6 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
	Школьная жизнь	**16**
	Виды современного транспорта	***1***
1	- Какие виды транспорта существуют	
	Выбор пути: безопасная дорога в школу	***7***
2	- Школьная жизнь начинается с дороги	

3	- Пешеходы и пассажиры – участники дорожного движения	
4	- Дорожное движение в населенном пункте и за городом	
5	- Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу	
6	- Правила поведения на дорогах и улицах	
7	- «Дорожные ловушки»: способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций	
8	- Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта	
	Правила поведения в школе	***8***
9	- Общие правила поведения в школьных помещениях и на территории школы	
10	- Поведение на уроках, переменах, во время передвижения по школе, в столовой	
11	- Безопасное общение	
12	- Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга, ушибах и кровотечениях	
13	- Помощь заболевшему сверстнику	
14	- Ориентирование в школьных помещениях	
15	- Меры по предупреждению пожаров, правила эвакуации при пожаре	
16	- Первая помощь при отравлении угарным газом и при ожогах	
	На игровой площадке	**7**
	Правила поведения на игровой площадке	***7***
17	- Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учетом погоды и планируемых подвижных игр	
18	- Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде	
19	- Зимние игры, безопасность при катании на санках и ледянках	
20	- Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах	
21	- Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск	
22	- Животные на игровой площадке	
23	- Первая помощь при укусе собаки	
	Безопасность в обществе (социуме)	**11**
	Какие конфликты возникают в социуме	***6***
24	- Что такое общество (социум)	
25	- Понятие о конфликте	
26	- Мошенничество	
27	- Шантаж и угроза – социальные опасности	
28	- Буллинг. Ответственность за буллинг, насилие и	

	травлю	
29	- Опасные молодежные увлечения	
	Чрезвычайные ситуации социального характера	***3***
30	- Виды чрезвычайных ситуаций социального характера	
31	- Понятие об экстремизме	
32	- Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера: вооруженные конфликты, террористические акты, массовые беспорядки	
	Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации	***2***
33	- Политическая, социальная и воспитательная функции государства	
34	- Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций	

Календарно-тематическое планирование «Школа безопасности»
7 класс

№ п/п	**Тема урока**	**Дата проведения**
	На природе	**13**
	Умеете ли вы ориентироваться	***3***
1	- Ориентирование на местности. Что такое ориентир	
2	- Ориентирование по компасу, солнцу и часам, Полярной звезде и местным признакам	
3	- Измерение расстояния на местности	
	Чрезвычайные ситуации природного характера	***2***
4	- Виды и характеристики природных чрезвычайных ситуаций	
5	- Правила безопасного поведения в таких ситуациях	
	Природа полна неожиданностей	***8***
6	- Характеристика опасностей, которые могут встретиться во время прогулок на природе	
7	- Общие правила поведения во время экскурсий на природу	
8	- Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.)	
9	- Опасные встречи (звери, насекомые, другие дикие животные). Первая помощь при укусе насекомых и змей	
10	- Правила поведения на водоемах. Выбор и оценка места для купания	

11	- Первая помощь при судороге, солнечном ударе, утоплении. Правила проведения сердечно-легочной реанимации	
12	- Оценка состояния льда в холодное время года. Правила безопасного поведения на льду	
13	- Переправа через водные преграды	
	Туристический поход: радость без неприятностей	**15**
	Перед походом	***8***
14	- Значение туризма в жизни человека. Туризм – способ укрепления здоровья и эмоционального благополучия	
15	- История туризма в мире и в нашей стране. Тематика и цели туризма	
16	- Общие правила организации туристского похода	
17	- Подготовка к походу: требования к снаряжению	
18	- Одежда и обувь для турпохода. Личные вещи в походе	
19	- Особенности продуктов питания, которые берутся в поход	
20	- Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Спальный мешок	
21	- Первая помощь при потертости, мозоли. Походная аптечка	
	В походе	***7***
22	- Режим дня в однодневном и многодневном турпоходе	
23	- Сочетание передвижения и отдыха. Правила организации ночлега, отдыха, передвижения	
24	- Режим питания в турпоходе	
25	- Характеристика чрезвычайных и неожиданных ситуаций, их предвидение и ликвидация возможных причин	
26	- Первая помощь при болезных, травмах. Полезные для туризма лекарственные растения	
27	- Предупреждение возможных случаев отравления грибами и ягодами. Первая помощь при отравлении грибами и получении ожогов	
28	- Меры безопасности при пользовании водой из природных водоемов	
	Когда человека сам себе враг	**6**
	Алкоголь наносит удары по организму	***3***
29	- Причины возникновения вредных привычек. При каких обстоятельствах человека сам себе враг	
30	- Вред алкоголя для организма подростка, его здоровья и самочувствия. Отрицательное влияние алкоголя на умственное развитие и успешность обучения школьника	
31	- Истоки традиционного отношения русского народа к	

	злоупотреблению алкоголем	
	Курение убивает	***3***
32	- «Мода» на курение среди молодежи	
33	- Медицинские исследования о вреде табакокурения для растущего организма	
34	- Самовоспитание: противодействие желанию закурить	